

Koolhydraatarm dieet en diabetes mellitus

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Een koolhydraatarm dieet

De arts of diëtist heeft met u besproken dat u gedurende drie maanden een koolhydraatarm dieet gaat volgen. Dit dieet volgt u in overleg met de internist, diabetesverpleegkundige en diëtist. In deze folder leest u meer over dit dieet.

De bloedglucoseverlagende medicijnen worden altijd in overleg met de internist of diabetesverpleegkundige aangepast.

Bij het koolhydraatarm dieet eet u minder koolhydraten (ook wel zetmeel en suikers). Bij minder koolhydraten gaat uw lichaam andere brandstoffen inzetten; voornamelijk de vetten.

Uw lichaam gaat de vetreserves aanspreken om deze te gebruiken voor energie. Hierdoor valt u af. Als u afvalt wordt uw lichaam gevoeliger, waardoor insuline beter gaat werken (verbetering insulinegevoeligheid). Omdat u minder koolhydraten eet, moet ook uw medicijngebruik voor de diabetes worden aangepast.

Als uw medicijngebruik niet wordt aangepast, kunt u hypo's krijgen.

Het koolhydraatarme dieet bevat niet alle vitamines en mineralen die uw lichaam nodig heeft. Daarom is het belangrijk multi-vitamines te gebruiken. Bijvoorbeeld Dagravit totaal 30 of Centrum 50+ bevatten de juiste hoeveelheden die u nodig heeft. Deze zijn verkrijgbaar bij de drogist.

Bewegen

Beweeg iedere dag minimaal 60 minuten, waarvan twee keer in de week intensief. Bijvoorbeeld dagelijks een wandeling van ongeveer 60 minuten en 2x per week fitness. Dit advies geldt voor iedereen. Maar beweging zorgt met dit dieet voor extra resultaat.

Koolhydraten, waar zit het in?

Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel, vruchtensuiker (fructose), melksuiker (lactose) en suiker (sacharose). Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, melkproducten, fruit, vruchtensappen, frisdrank, suiker, snoep, koek, gebak, ijs en honing.

Samen met de diëtist kunt u kijken hoeveel koolhydraten u nu eet, uit welke producten dit komt en hoe dit kan worden aangepast.

Hoelang kan een koolhydraatarm dieet volgehouden worden?

We adviseren u in eerste instantie dit dieet maximaal drie maanden te volgen. Hierbij is variatie een belangrijk onderdeel om het dieet goed vol te kunnen houden. Langer is soms mogelijk in overleg met uw diëtist.

Het gebruik van de variatielijst

Het is belangrijk dat u bij een koolhydraatarm dieet maximaal

_____ gram koolhydraten per dag binnen krijgt.

De diëtist stelt samen met u vast wat u wel en niet kunt eten vanuit uw huidige voedingspatroon. Natuurlijk hoeft u niet elke dag hetzelfde te eten. U kunt per maaltijd afwisselen binnen de geadviseerde koolhydraten.

De functie van eiwitten

U gaat minder koolhydraten eten, waardoor het eiwitgehalte van het dieet hoger wordt. Eiwitten zijn de bouwstof voor het lichaam (spieren, organen en weefsels) en zijn belangrijk om uw lichamelijke conditie te onderhouden. Bij een tekort aan eiwitten kunt u zich moe en futloos voelen.

Naast het feit dat eiwitten belangrijk zijn voor uw lichamelijke conditie, zijn eiwitten ook betrokken bij een verzadigd gevoel tijdens of na het eten. Eiwitten zorgen ervoor dat u sneller vol zit, doordat de eiwitten wat langer in de maag blijven om verteerd te worden. Het is dus belangrijk om voldoende producten te eten met veel eiwitten. Eiwitten komen met name voor in dierlijke producten zoals kwark, vlees, vis, kip en kaas. Maar ook een ei is eiwitrijk.

De functie van vetten

In het dagmenu gaat u vooral volle producten vinden. Deze volle producten zorgen voor verzadiging. Daarnaast bevatten volle producten in verhouding minder koolhydraten.

Voorbeeld maaltijden

Hieronder kunt verschillende ontbijten, lunches, diners en tussendoortjes vinden. Hiermee kunt u zelf aan de slag.

Combineer tot _____koolhydraten per dag. Zo kunt u iedere dag iets anders eten.

Ontbijt 1

1 schaalte volle kwark (zonder vruchten)	6 kh
1 eetlepel noten = 20g	3 kh
1 eetlepel lijnzaad (eventueel)	0 kh
Eventueel met een scheutje suikervrije siroop/zoetstof	0 kh
koffie, thee zonder suiker en melk	0 kh

Ontbijt 2

Een omelet van 2 eieren met wat geraspte kaas	0 kh
Eventueel groenten roerbakken door het ei koffie, thee zonder suiker en melk	

Ontbijt 3

1-2 snee koolhydraatarm brood*	5-10 kh
besmeerd met halvarine	0 kh
belegd met vleeswaren, kaas of ei	0 kh
koffie, thee zonder suiker en melk	0 kh
rauwkost naar wens	0 kh

* koolhydraatarm brood is in verschillende varianten te krijgen.

Sommige bevatten 5 gram koolhydraten per snee, andere bevatten 7 gram koolhydraten per snee. Als u kiest voor de variant met 5 gram koolhydraten per snee, heeft u meer ruimte om eventueel een 2^e snee brood te nemen

Lunch 1

1-2 snee koolhydraatarm brood*	5-10 kh
besmeerd met halvarine	0 kh
belegd met vleeswaren, kaas of ei	0 kh
koffie, thee zonder suiker en melk	0 kh
rauwkost naar wens	0 kh

Lunch 2

150g groente(geen witte bonen, bruine bonen of doperwten)	6 kh
100g vlees / ei	0 kh
20g kaas naar wens	0 kh
koffie, thee zonder suiker en melk, water of light frisdrank	0 kh

Lunch 3

Maaltijdsalade met salade en rauwkost naar keuze	4 kh
100 gram Gerookte kip, tonijn of ander vlees/vis/ei naar keuze	0 kh
1 eetlepel dressing	0 kh
Wat pijnboompitten of zonnebloempitten naar wens	1 kh

Lunch 4

Een omelet van 2 eieren met wat geraspte kaas	0 kh
Eventueel groenten roerbakken door het ei	
koffie, thee zonder suiker en melk	

Warme maaltijd

100-150 gram vlees, vis of kip (zonder paneerlaag)	0 kh
minimaal 200 gram groenten(geen witte bonen, bruine bonen of doperwten)	8 kh
beetje (geraspte) kaas (20 gram) of wat jus van braadvet + water	0 kh

of maak een maaltijdsalade als hierboven beschreven bij de lunch

Tussendoor

- Dranken;
 - koffie of thee zonder suiker en melk;
 - water;

- suikervrije limonadesiroop zoals burg limo light, slimpie, Teisseire 0%;
- light frisdrank (cola light/zero, sinas light /zero etc);
- bouillon (opkikker of van tablet);
- rauwkost;
- maximaal 2 melkproducten;
 - bij voorkeur 1 schaaltje volle kwark (met zoetstof of suikervrije limo naar smaak) (6 kh)
 - en 1 beker melk of 1 beker optimeldrink (6 kh)
of 1 schaaltje volle yoghurt (6 kh)
- diversen:
 - maximaal 30 gram noten tussendoor (5 kh)
 - 1 x per dag (bij behoefte) een bifiworstje of 40 gram kaas (0 kh)
 - 1 gekookt eitje (0 kh)

Deze periode mag u geen gewoon brood, fruit, koekjes, snoepjes, aardappelen, pasta, rijst, pizza, pannenkoeken. Deze producten bevatten zeer veel koolhydraten.

Wat te doen bij erge trek?

Het koolhydraatarme dieet is een streng dieet met een beperkte productkeuze. Als u erge trek heeft kunt u rauwkost eten of een schaaltje kwark. Als dit niet voldoende blijkt bespreek dit dan met uw diëtist. U zult bij het eten van meer producten ook meer energie (kcal) binnen krijgen en de diëtist zal kijken of dit bij uw koolhydraatarme dieet past.

Winderigheid

Door het eten van eiwitrijke producten kan uw ontlastingspatroon veranderen of kunt u last krijgen van winderigheid. Dit zijn normale klachten die zich kunnen voordoen. Raadpleeg uw diëtist op het moment dat u aanhoudende diarree heeft of als klachten zoals buikpijn/buikkrampen erger worden.

Geur

Door het koolhydraatarme dieet gaat uw lichaam op een andere manier de verbranding inzetten en gaat u vet verbranden. Het kan zijn dat uw transpiratiegeur versterkt wordt door dit proces, of dat u anders gaat ruiken. Dit verschilt per persoon.

Misselijk

Bij het koolhydraatarme dieet kan het voorkomen dat u zich in het begin minder lekker voelt of wat misselijk. Uw lichaam zal moeten wennen aan de tijdelijke manier van eten.

Alcohol

Gebruik van alcohol wordt tijdens dit dieet afgeraden, omdat het verwerken van alcohol de vetverbranding vertraagt.

Duizeligheid en hoofdpijn

Neem een beker bouillon. Dit kan ervoor zorgen dat de hoofdpijn minder wordt. En let er ook op dat u voldoende drinkt.

Meten

Metten van de bloedsuikerwaarde is de sleutel tot zekerheid! Omdat er nu veel gaat veranderen in uw voeding en (mogelijk) aan uw medicijnen, zorg er dan voor dat u weet wanneer u iets moet ondernemen / bespreken.

Bijvoorbeeld als u continu hypo's krijgt, dan zal de diabetesverpleegkundige u advies geven over wat u met de medicijnen moet doen. Maak afspraken met de diabetesverpleegkundige over wanneer u meet en hoe vaak u meet. Voor een goed inzicht is meten en bijhouden erg belangrijk!

We willen u graag goed begeleiden en vragen daarom om na twee dagen koolhydraat arm dieet een dagcurve te maken en deze te mailen of door te bellen naar de diabetesverpleegkundige. Zo kan gelijk bekeken worden of de insuline aangepast moet worden. Zij geven daarna aan hoe vaak u uw bloedglucose moet controleren.

Aanvullend advies:

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, bel dan met de afdeling Diëtetiek, tel. (078) 652 33 97. Wij zijn bereikbaar op maandagochtend, dinsdag en donderdag.

Als u verhinderd bent voor uw afspraak, wilt u dit dan zo spoedig mogelijk laten weten? De vrijgekomen plaats kan dan voor een andere patiënt gebruikt worden.

Uitsluitend voor het **wijzigen** van een afspraak bij de afdeling Diëtetiek, belt u ook voor alle locaties op maandagochtend, dinsdag en donderdag naar tel. (078) 652 33 97.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2019
pavo 1246